

| LUNES 1  | MARTES 2  | MIERCOLES 3   | JUEVES 4   | VIERNES 5  |
|--|---|---|--|--|
| Crema de calabacín   | Lentejas al estilo casero<br>  | Judías verdes con patata y zanahoria<br>                               |  | Sopa casera de cocido con pasta<br>       |
| Jamoncito de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>  | Tortilla de calabacín con ensalada de tomate y maíz<br>                    | Albóndigas de cerdo con salsa de zanahoria con guisantes salteados<br> |  | Garbanzos, pollo y verdura del cocido<br> |
| Fruta  | Fruta   | Fruta   |  | Fruta  |
| Energía: 323 kcal . Lípidos: 12,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g . Hidratos de carbono: 34,7 g . Azúcares: 9,8 g . Proteínas: 14,8 g . Sal: 1,4 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.  |   |   |  |  |
| LUNES 8  | MARTES 9  | MIERCOLES 10  | JUEVES 11  | VIERNES 12   |
| Brócoli al estilo casero<br>  | Ensalada de pasta<br>  | Garbanzos con espinaca y huevo duro con arroz integral<br>             | Arroz a la milanesa<br>  | Crema de puerros con costrones<br>        |
| Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>  | Boloñesa de legumbres con verduras<br>                                     | Fogonero en salsa de tomate con ensalada de tomate, maíz y cebolla<br> | Filete de magro de cerdo empanado con ensalada de lechuga, tomate y pepino<br> | Hamburguesa de pavo con patata asada   |
| Fruta  | Yogur<br>  | Fruta   | Fruta  | Fruta  |
| Energía: 444 kcal . Lípidos: 16,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g . Hidratos de carbono: 50,4 g . Azúcares: 12,2 g . Proteínas: 20,1 g . Sal: 2,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. |   |   |  |  |
| LUNES 15   | MARTES 16   | MIERCOLES 17  | JUEVES 18  | VIERNES 19   |
| Judías verdes en salsa de tomate<br>  | Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano<br>                  | Crema de calabaza<br>  |  |  |
| Fajita de legumbre con queso con ensalada de lechuga, tomate y pepino<br>  | Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja (*)<br> | Contramuslo de pollo asado a la naranja con patata y cebolla<br>     |  |  |
| Fruta  | Fruta   | Vasito de helado<br>   |  |  |
| Energía: 346 kcal . Lípidos: 13,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 40,7 g . Azúcares: 12,3 g . Proteínas: 13,6 g . Sal: 1,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. |   |   |  |  |
| LUNES 22   | MARTES 23   | MIERCOLES 24  | JUEVES 25  | VIERNES 26   |
|  |   |   |  |  |
|  |   |   |  |  |
|  |   |   |  |  |
| Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.  |   |   |  |  |
| LUNES 29   | MARTES 30   | MIERCOLES 1   | JUEVES 2   | VIERNES 3  |
|  |   |   |  |  |
|  |   |   |  |  |
|  |   |   |  |  |
| Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.  |   |   |  |  |

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.



Cumpliendo el RD1021/2022 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado. En nuestros menús utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.